

# COVID-19 PARENTING

## Mențineți lucrurile pozitive

Este dificil să păstrăm o stare pozitivă atunci când copiii sau adolescenții ne scot din minți. Adesea sfârșim prin a spune "Încetează! Nu mai face aia!". Copiii însă sunt mai predispuși să asculte atunci când primesc din partea noastră instrucțiuni pozitive și laude ulterioare pentru că sunt ascultători.

### Spuneți care este comportamentul pe care doriți să îl vedeți

Formulați cerința pe care o adresați copilului într-un mod pozitiv, cum ar fi "Te rog să îți aranjezi hainele" (în loc de "să nu faci mizerie!")

### Totul ține de modul în care cerințele noastre sunt împachetate

Faptul că strigați la copilul dvs vă va face atât pe dvs cât și pe el mai stresat și furios. Captați atenția copilului prin faptul că îi spuneți pe nume. Păstrați calmul în vocea dvs atunci când vă adresați lui.

### Lăudați-vă copilul când se comportă adecvat

Încercați să îi oferiți copilului sau adolescentului dvs o laudă pentru un lucru bine făcut. S-ar putea să pară că nu apreciază, dar în curând îl veți surprinde făcând din nou acel lucru. Îi va oferi și certitudinea că observați comportamentele sale și că vă pasă.

### Să fim realiști

Chiar poate copilul dvs să facă ceea ce îi cereți? Este foarte dificil pentru un copil să stea în liniște întreaga zi, însă e mai probabil să reușească să păstreze liniștea pentru 15 minute, cât timp dvs sunteți la telefon

### Ajutați-vă adolescentul să rămână conectat cu ceilalți

Adolescenții au nevoie de comunicarea cu prietenii lor. Ajutați-vă adolescentul să păstreze legătura cu aceștia prin intermediul aplicațiilor media și alte modalități care permit menținerea sa în siguranță prin distanțare fizică.

Click aici pentru mai multe strategii parentale!

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE